ARROZ ENRIQUECIDO

una a buena selección para la familia que desea economizar

- No hay desperdicio
- Todo se puede comer
- Siempre esta listo para usar

El Arroz nos da energía para
trabajar y jugar



NO LAVE NI ENJUAGE EL ARROZ ENRIQUECIDO

FNS-54

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE Food and Nutrition Service Agricultural Research Service

EN ESTAS RECETAS, PUEDE USAR LECHE LÍQUIDA PREPARADA CON LECHE EN POLVO SIN GRASA

Arroz Cocido

Ponga 2 tazas de agua y ½ cucharadita de sal en una cacerola y caliente hasta hervir. Añada 1 taza de arroz. Tape y cueza durante 20 minutos a fuego lento. Quite del fuego y deje tapado unos 10 minutos. Rinde 3 tazas de arroz cocido.

Guiso de Arroz y Carne

1 lata (1 libra) de habichuelas tiernas (ejotes ó judías verdes)
2 cucharadas grasa
½ taza harina de trigo
2 tazas leche líquida
2 tazas queso en tajadas
2½ tazas de carne (donada ó comprada) enlatada en tajadas
3 tazas arroz cocido

Escurra las habichuelas tiernas. Derrita la grasa en una sartén; añada la harina de trigo y revuelva. Añada la leche y revuelva lentamente. Cocine hasta que empiece a hervir; revuelva para que no se pegue y cocine durante un minuto a fuego lento. Retire del fuego. Añada el queso, las judías verdes, y la carne. Cocine a fuego lento unos 10 minutos hasta que el queso se derrita y la mezcla este caliente. Sirva sobre arroz cocido. Rinde 6 porciones.

Arroz con Pollo y Queso

1 cebolla
1 cucharada grasa
3 tazas agua ó caldo de pollo
1 taza arroz crudo
1½ tazas pollo cocido en tajadas
1 taza queso picado
Sal y pimienta a gusto

Pique la cebolla y dore en la grasa; añada el agua ó el caldo. Cocine hasta que este hirviendo y añada el arroz poco a poco. Tape la cacerola bien y cocine a fuego lento durante 25 minutos. Apague el fuego y deje tapado unos 10 minutos para que el arroz se cocine completamente. Añada el pollo al arroz. Caliente a fuego lento. Ponga un poco de queso sobre cada porción. Añada sal y pimienta a gusto. Rinde 6 porciones, ⅔ taza cada una.

Arroz con Leche

2 tazas agua
½ taza arroz crudo
½ cucharadita sal
½ taza pasas
1 cucharada grasa (margarina ó mantequilla)
1 taza leche donada en polvo sin grasa ó 2 tazas leche instante en polvo sin grasa
½ taza azúcar
1 taza agua tibia
1 cucharada vainilla

Caliente 2 tazas de agua hasta hervir. Añada el arroz, la sal, las pasas y la grasa. Baje el fuego, tape y cocine a fuego lento durante 30 minutos. Retire del fuego.

Mezcle la leche en polvo y el azúcar. Añada una taza de agua y revuelva hasta que se mezcle bien. Añada la mezcla de leche y la vainilla al arroz. Revuelva sobre fuego lento hasta que este caliente. Enfríe para que se espese. Rinde 6 porciones de ½ taza cada una.

Issued March 1971

U.S. GOVERNMENT PRINTING OFFICE: 1971 O—407-765

For sale by the Superintendent of Documents, U.S. Government Printing Office
Washington, D.C. 20402 - Price 5 cents